



Ежедневная вечерняя гимнастика. Комплекс упражнений

*авторская разработка
инструктора по физической культуре Антоновой О.В.*

МБДОУ ЦРР ДС №18 МОТР, 2021

Цель: Разгрузить нервную систему и расслабить мышцы для хорошего сна – подготовить организм ко сну, быстро восстановиться за ночь, а также улучшить общее физическое состояние в течение дня.

Если удалось отдохнуть от дневной работы, то следует за два часа до ужина выполнить комплекс упражнений вечерней гимнастики.

Комплекс упражнений вечерней гимнастики включает упражнения, восстанавливающие гибкость позвоночника, подвижность туловища в тазобедренных суставах, равномерно укрепляющие мышцы спины и брюшного пресса. Сочетание упражнений в данном комплексе способствует исправлению дефектов осанки (сутулость, лордоз, сколиоз). Темп и ритм исполнения упражнений строго согласуются с фазами дыхания и очень короткими задержками дыхания, которые улучшают устойчивость организма к кислородной задолженности и положительно влияют на функцию эндокринных желез.

Практически здоровые люди данный комплекс могут осваивать без изменений, но по частям: сначала следует научиться точно выполнять упражнения 1, 2, 3, 1; по мере приобретения навыка выполнять слитно упражнения 1, 2, 3, 4, 5, 1; затем – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 1; наконец, весь комплекс без остановок (слитно). Однократное выполнение комплекса составляет один цикл. По мере улучшения точности выполнения и лёгкости дыхания можно увеличивать количество повторений цикла, при условии постепенного увеличения количества повторяемых циклов (но не более 9 раз). После каждого цикла следует походить, углубляя выдох (в конце выдоха подтягивается живот).

Упражнение 1

Предварительный вдох. Стоя, согните руки перед грудью, ладони сложите пальцами вверх. Представьте, что вы находитесь на берегу моря при заходе солнца. Выдох.

Упражнение 2

Стоя, медленно поднимите руки спереди вверх, прогибаясь в пояснице и грудном отделе позвоночника (напряжённое выгибание). Вдох.

Упражнение 3

Наклонитесь вперёд, стараясь пальцами рук дотронуться до пола. Выдох.

Примечание: При гипертонической болезни I – II стадии не следует выполнять глубокий наклон головы вниз.

Упражнение 4

Приседая на правой ноге, левую (слегка согнутую) выпрямить назад, опора на руки (в виде выпада). Вдох.

Упражнение 5

Из положения в упр. 4 приподнимите таз вверх (под углом). Выдох.

Упражнение 6

Лечь лицом вниз, руки согнуты (опора на ладони у подмышек и на колени). Короткая задержка дыхания.

Упражнение 7

Из положения в упр. 6 приподнимите последовательно голову, плечи и туловище (опора на руки). Вдох.

